

Collection dirigée par **CAROLE MINKER**  
**DOCTEUR EN PHARMACIE**

# LAITS

## ANIMAUX ET VÉGÉTAUX

Dr Laurence **Lévy-Dutel**  
Christine **Virbel-Alonso**



Un concentré de bienfaits pour  
votre santé, votre beauté et votre maison

EYROLLES

# LAITS ANIMAUX ET VÉGÉTAUX

## Un concentré de bienfaits pour des aliments 100 % naturels



Les laits animaux (vache, brebis, chèvre, jument...) et les laits végétaux (soja, riz, avoine, amande...) ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : apport de protéines, minéraux, vitamines et graisses indispensables au fonctionnement de l'organisme ; effets bénéfiques sur la digestion ; actions antianémique, anticholestérol et antiostéoporose ; propriétés antioxydantes ; prévention de certaines maladies et alternatives aux laits responsables d'allergies...
- **Pour votre beauté et contre les petits maux du quotidien** : réaliser masques, démaquillants, bains, gommages et savons naturels, lutter contre l'acné et les mycoses, apaiser aphtes et troubles digestifs...
- **Dans votre maison et au jardin** : faire disparaître diverses taches et odeurs, entretenir le cuir, chasser les pucerons...

Cet ouvrage combine **informations nutritionnelles, astuces, conseils, recettes et modes d'emploi testés et validés.**

---

Le docteur **Laurence Lévy-Dutel** est endocrinologue-nutritionniste. Attachée à l'hôpital européen Georges Pompidou (Paris), elle est l'auteur du blog [abcdregime.com](http://abcdregime.com) et co-auteur de *Aliments minceur*, de *Son d'avoine et agar-agar* et de *Stévia et autres sucres naturels*, dans la même collection.

**Christine Virbel-Alonso** est rédactrice spécialisée en environnement depuis vingt ans et administratrice de l'association des Journalistes-écrivains pour la Nature et l'Écologie (JNE). Elle est également l'auteur de *Citron et autres agrumes* et de *Savon de Marseille et autres savons naturels*, dans la même collection.

L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie.

---

# **Laits animaux et végétaux**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Dans la même collection :**

- M. Borrel, *Huile d'olive et autres huiles végétales*
- M. Borrel, *Herbes aromatiques*
- S. Chapin, *Vinaigre*
- N. Cousin, *Brocoli et autres crucifères*
- N. Cousin, *Argile*
- L. Lévy-Dutel, C. Minker et F. Sabas, *Son d'avoine et agar-agar*
- L. Lévy-Dutel et C. Pinson, *Stévia et autres sucres naturels*
- L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*
- C. Minker, *Ail et autres Alliées*
- C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*
- N. Palangié, *Chlorure de magnésium*
- N. Palangié, *Bicarbonate*
- C. Pinson, *Gingembre et curcuma*
- C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*
- P. Reggiani, *Café, thé, cacao*
- C. Virbel-Alonso, *Savon de Marseille et autres savons naturels*
- C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

Collection dirigée par Carole Minker  
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013  
ISBN : 978-2-212-55666-7

Dr Laurence Lévy-Dutel  
Christine Virbel-Alonso

# Laits animaux et végétaux

Un concentré de bienfaits  
pour votre santé, votre beauté  
et votre maison

**EYROLLES**





# Remerciements

Laurence Lévy-Dutel remercie Jérôme, Sarah et Charles pour leur enthousiasme.

Christine Virbel-Alonso adresse un grand merci aux personnes suivantes :

- ◆ Inès Alonso, pour ses idées de recettes culinaires et de beauté ;
- ◆ Jacqueline Hoffmann, pour ses tests en cuisine de recettes à base d'avoine ;
- ◆ Marc Giraud, écrivain, journaliste et grand défenseur de la nature, pour ses références bibliographiques et sa disponibilité pour donner des informations.





# Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. L'utilisation des laits animaux et végétaux doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.



# Introduction

Boisson immuable, le lait est à l'origine de légendes de création du monde et de mythes aussi bien en Égypte qu'en Inde ou en Grèce. Souvenez-vous de Rémus et de Romulus, recueillis et nourris par une louve et qui devinrent les fondateurs de la ville de Rome. Le lait donne la vie et devient parfois même une boisson sacrée. Rien d'étonnant : c'est le premier et le seul aliment du nourrisson. Il apporte le calcium nécessaire à la formation du squelette chez l'enfant et l'adolescent et à son renouvellement chez l'adulte. Par ailleurs, il est riche en protéines, indispensables à la vie des cellules de notre corps. Le lait, c'est aussi l'image de la tendresse partagée du petit déjeuner, lorsqu'il est mélangé au chocolat, jusqu'au dessert qui réjouit autant le cœur que le ventre.

Complémentaires au lait, les « laits » végétaux (en réalité des jus de céréales, de fruits à coque ou de graines) ont très souvent été préparés et consommés en soupes ou en boissons fraîches pour obtenir les calories nécessaires à des moments de l'année où les autres fruits et légumes n'avaient pas encore poussé. Ces laits végétaux font aujourd'hui partie des plaisirs gustatifs et de la recherche d'aliments naturels dans nos sociétés sur- et parfois mal alimentées.

Ils sont de bonnes sources de fibres et d'oligoéléments et se révèlent vraiment précieux en cas d'allergies ou d'intolérances alimentaires.

Ce guide vous propose de découvrir les bienfaits des laits animaux et végétaux, sans parti pris, mais sans occulter les faiblesses nutritionnelles lorsqu'elles existent. Il vous donne également de nombreuses recettes pour les savourer ou les préparer vous-même à partir d'aliments bruts. Enfin, il vous apprend comment réaliser certains produits de beauté maison, soulager les petits maux et nettoyer de façon naturelle son logis : une mine de conseils. Vous tenez entre vos mains la crème des crèmes des guides pratiques sur les laits !

# Les laits animaux et végétaux et leurs vertus pour la santé

## Un peu d'histoire...

Si les céréales sont un pilier alimentaire dans toutes les civilisations humaines, le lait<sup>1</sup> en est un second, qu'il soit de vache ou d'autre femelle mammifère. On sait aujourd'hui que l'*Homo sapiens* a bénéficié du lait de 30 à 40 mammifères différents. Parmi ceux-ci, et en dehors de la vache, on peut citer la brebis, la chèvre ou la jument, la chamelle, la bufflonne et le zébu, le renne, le dromadaire mais aussi l'antilope, le lama, l'alpaga ou le yack. Grâce à ces laits et à leurs dérivés (lait fermenté, yaourt et fromage), l'homme a pu disposer d'une réserve quasi constante de protéines animales et donc assurer sa survie depuis des milliers d'années. Selon les paléontologues, la consommation systématique de lait dans le régime alimentaire humain commence vers

---

1. Dr Jean-Marie Bourre, *Le Lait : vrais et faux dangers*, Odile Jacob, 2010.

10 000 avant J.-C., mais des dessins africains plus anciens encore montrent des hommes attrapant des animaux pour les traire avant de les relâcher. Vers 5 000 avant J.-C., des peintures rupestres représentent la traite d'animaux rassemblés puis la fabrication de fromage.

C'est la vache qui a eu la préférence des hommes depuis les temps les plus reculés. Était-elle plus docile ? Plus généreuse ? Plus facile à nourrir une fois captive ? L'homme l'a si bien domestiquée qu'il a même évolué génétiquement avec elle<sup>2</sup> ! En effet, à son contact, il a développé une enzyme gastrique permettant de digérer le lactose du lait à l'âge adulte. Aujourd'hui encore, en Europe (berceau de l'élevage des vaches à lait), beaucoup d'adultes peuvent boire et digérer le lait, chose extrêmement rare en Asie, par exemple.

À partir de la domestication de trois mammifères principaux (la vache, puis la chèvre et le mouton), le lait fait partie de la vie courante et est cité dans les premiers textes des grandes civilisations. Chez les Grecs anciens, il est également décrit comme nourriture mais, très vite, il est déprécié (on lui préférait les fromages) et cité comme un aliment des peuples barbares (c'est-à-dire les peuples non grecs ou romains). En effet, le lait pouvait aussi bien nourrir ceux qui le consommaient lorsqu'il était frais que les rendre malades, une fois chargé de bactéries s'il n'avait

---

2. Michel Raymond, *Cro-Magnon toi-même !* Seuil, 2008.

pas été conservé au frais ou transformé en fromage. Cela dura plusieurs siècles. Ainsi, le lait n'était bénéfique que lorsqu'il était consommé localement et rapidement, essentiellement par les pauvres pour qui il était de toute façon indispensable. Reconnu comme tel par Louis XIV – mais peu en vogue à la cour –, le lait ne retrouve ses lettres de noblesse auprès des couches aisées de la population qu'après la découverte de la pasteurisation au XIX<sup>e</sup> siècle et de sa composition riche en calcium. Le lait est alors rapidement associé à des conditions de vie saines. Des vacheries urbaines apparaissent dans les villes. Paris comptera jusqu'à 3 000 vaches *intra-muros*. Les grandes marques de produits laitiers datent de cette époque et contribuent à l'augmentation de la consommation de lait sous toutes ses formes. Les politiques publiques françaises du XX<sup>e</sup> siècle étendent sa consommation à tous les enfants pour leur assurer une bonne santé, en le distribuant dans les écoles notamment, tout en éduquant les mères de famille à le faire bouillir. Sa consommation est même préconisée pour lutter contre l'alcoolisme. Aujourd'hui, le lait est toujours recommandé pour son apport en calcium mais des voix s'élèvent à nouveau pour en limiter la consommation, arguant de dangers réels ou potentiels. Déjà décrié dans l'histoire pour les risques qu'il représentait lorsqu'il n'était pas conservé au frais, le lait d'aujourd'hui est à nouveau sur la sellette car il contiendrait des composants chimiques, des polluants et même des radionucléides. Comme les autres aliments,

le lait refléterait donc les choix des pays en matière d'agriculture, d'élevage et même d'énergie. Consommer du lait biologique permettrait de diminuer la contamination par une partie de ces polluants, et donc certains risques pour la santé<sup>3</sup>. La progression constante des ventes de lait biologique<sup>4</sup> et l'attrait récent pour les laits végétaux semblent participer à l'envie de se nourrir sainement chez des consommateurs de plus en plus avertis. Ce guide sur les laits animaux et végétaux y participe également.

## Les laits animaux

### Petit rappel : le lait de vache

14

Le lait et les produits laitiers s'intègrent dans une alimentation équilibrée. Ils sont indispensables à tous les âges de la vie, pour leur richesse en calcium, mais aussi pour leurs apports en protéines, vitamines et autres minéraux. La grande variété de produits dans cette famille permet de répondre aux goûts de chacun.

---

3. Dorothee Provost *et al.*, « Brain tumours and exposure to pesticides: a case-control study in southwestern France », *Occupational and Environmental Medicine*, 64, 2007, p. 509-514.

4. Les ventes de lait biologique ont progressé de 10 % entre 2010 et 2011 et de 16 % pour les produits laitiers biologiques (source : Agence Bio).



Le Programme national Nutrition Santé (PNNS) conseille de consommer de 3 à 4 produits laitiers par jour et si possible dans une bonne variété en privilégiant les moins gras.

### *Valeurs nutritionnelles*

Les proportions des différents composants du lait de vache varient quelque peu selon les espèces de mammifères.

#### **Valeurs nutritionnelles moyennes comparées des laits de vache écrémé, demi-écrémé et entier**

<b>Lait (100 ml)</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Protéines (g)</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>Lipides (g)</b>
Lait écrémé UHT	34	3,2	4,6	0,2
Lait demi-écrémé UHT	45	3,2	4,8	1,5
Lait entier UHT	63	3,2	4,6	3,5

### **Valeur calorique**

La valeur calorique du lait est variable selon sa teneur en matières grasses :

- ◆ lait entier: 63 calories pour 100 ml ;
- ◆ lait demi-écrémé: 45 calories pour 100 ml ;
- ◆ lait écrémé: 34 calories pour 100 ml.

## Eau

Le lait est constitué de 80 à 90 % d'eau.

## Protéines

L'apport moyen de protéines est de 3 g pour 100 g. Le lait de vache contient des protéines de très bonne qualité nutritionnelle, existant sous formes solubles (lactalbumine) et insolubles (caséine). Ce ne sont pas les mêmes que dans la viande, mais elles sont tout aussi intéressantes, ce qui est important pour les végétariens : en effet, les protéines sont les nutriments indispensables à la fabrication des tissus de notre corps et au renouvellement de nos cellules.

La caséine joue un rôle primordial dans la coagulation du lait au cours de la fabrication du fromage.

16 La lactalbumine est dénaturée et rendue insoluble par la chaleur. Ce phénomène est responsable de la « peau » qui se forme parfois à la surface du lait que l'on a fait bouillir.

## Lipides ou graisses

La teneur en graisses du lait de vache est variable, allant de 0,2 à 3,5 %. Il existe en effet différentes catégories de lait : entier, demi-écrémé ou écrémé, selon nos besoins, nos goûts et notre état de santé.

Les lipides sont essentiellement des graisses saturées, mais également une proportion minime d'acides gras *trans*